

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PENURUNAN PERILAKU
MEROKOK PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 3
BANDAR LAMPUNG 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh :
AHMAD SOBARI
NPM. 1411080165**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PENURUNAN PERILAKU MEROKOK
PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 3 BANDAR LAMPUNG
2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

**AHMAD SOBARI
NPM. 1411080165**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

Sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar-mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada peserta didik. dalam proses pembelajaran terdapat beberapa hal yang bisa menyebabkan proses belajar mengajar terganggu salah satunya yaitu perilaku merokok yaitu merokok di sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah, yang disebabkan oleh faktor dalam sekolah ataupun faktor lingkungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik di SMKN 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Lokasi penelitian dilakukan di SMKN 3 Bandar Lampung. Populasi terdiri dari 1 kelas yang merupakan kelas XI usaha pariwisata (UPW). Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 8 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *pre-experimental design*. Dalam penelitian ini berfokus kepada layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, angket, dokumentasi dan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling.

Adapun hasil yang dapat diketahui bahwa nilai $z_{hitung} > z_{tabel}$ $-2,521 > 1,96$ z_{tabel} , hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima selain itu dapat dilihat rata-rata *prtest* 97,25 dan setelah diberikan *treatmen* nilai rata-rata 46,75, jika dilihat dari hasil yang telah di peroleh menunjukkan bahwa ada penurunan setelah di berikan *posttest*. Dengan demikian dapat dinyatakan pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI UPW 1 di SMKN 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Self-Management, Perilaku Merokok



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol.H. EndroSuratminSukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PENURUNAN PERILAKU MEROKOK PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 3 BANDAR LAMPUNG 2019/2020

Nama : AHMAD SOBARI

NPM : 1411080165

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Busmavaril S.Ag., M.Ed
NIP.197508102009011013

Pembimbing II

Dr. Oki Darmawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda EL Fiah, M.Pd
NIP.196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PENURUNAN PERILAKU MEROKOK PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 3 BANDAR LAMPUNG 2019/2020”**. Disusun oleh **Ahmad Sobari NPM: 1411080165** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Jum'at, 15 Januari 2021**, Pukul: **08.00-10.00 WIB**, Tempat : **Ruang Seminar BKPI/https://meet.google.com/wat-ftvi-vmn**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

Pembahas Utama : Defrianto, S.I.Q., M.Ed

Pembahas Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembahas Pendamping II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

Artinya : *“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”(QS. Al- Baqarah ayat 195)*¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka* (Jakarta: PT. Kalim, 2011), hlm. 48

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah saya ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita selalu mendapat rahmat dan hidayah-Nya sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah kita selaku umatnya akan mendapat syafaatnya dihari kiamat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai dan sayangi, untuk ayah tercinta Untung dan ibu tercinta Partini yang telah memberikan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis serta tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan penuh kepada penulis agar penulis dapat meraih apa yang penulis cita-citakan.
2. Untuk adik yang penulis sayangi yang juga memberikan doa serta dukungan, Anton Pratmono.
3. Untuk keluarga besar penulis yang juga memberikan doa dan dukungan yang tidak bisa dinilai dengan materi serta tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan S1 ini.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ahmad Sobari, seorang anak yang dilahirkan pada tanggal 20 Mei 1995 penulis merupakan anak Pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Untung dan Ibu Partini. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD Negeri 01 Gedung Surian dan lulus pada tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Gedung Surian dan lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Way Tenong dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Belitarejo Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MA Masyariqul awal Bandar Lampung.

Bandar lampung. November 2020

Penulis,

Ahmad Sobari

1411080165

KATA PENGANTAR

Alhamdullilahhirobbil'allamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

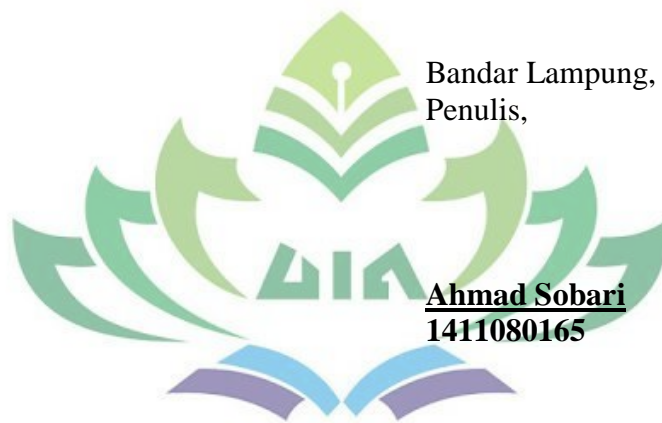
Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Rahma Diani M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Busmayaril, S.Ag, M.Ed selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran serta motivasi kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
6. Seluruh dosen UIN Raden Intan Lampung terutama Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Kepala Sekolah SMKN 3 Bandar Lampung Ibu Suniyar, M.Pd Terima kasih telah mengizinkan penelitian di Sekolah tersebut.
8. Guru Bk SMKN 3 Bandar Lampung Bapak Nurma Suhendra, S.Pd. dan Ibu Dini, S.Pd, terima kasih telah membimbing selama penelitian di sekolah tersebut.
9. Peserta didik kelas XI Usaha Pariwisata (UPW) 1 SMKN 3 Bandar Lampung. Terima kasih atas waktunya yang telah kalian berikan.
10. Sahabatku, Andesta Marlina SE, Eka Siti Amanah S.Pd, Zahara Aisya Amalia S.Pd, Sri Fitriani S.Pd, Dwi Lestari S.Pd, Eka Widia Astuti S.Pd, Sri May Yati, S.Pd, Andi Putra Wijaya S.Pd, Soni Saputra S.Pd, Edi Ridwan S.Pd, Bimbing Yudiarto S.Pd, Fauzan Miftahudin Argo Dwi Saputra, Nando Pungkas Ari Wibowo, Andrean Kharisma Putra.

dan semua teman-teman seperjuangan angkatan 2014 Terimakasih atas dukungan kalian do'a serta Motivasi yang kalian berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.



Bandar Lampung, November 2020
Penulis,

Ahmad Sobari
1411080165

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
H. Penelitian yang Relevan.....	15
 BAB II LANDASAN TEORI	 18
A. Konseling Kelompok.....	18
1. Pengertian Konseling Kelompok	18
2. Tujuan Konseling Kelompok	21
3. Komponen Konseling Kelompok.....	22
4. Manfaat Dan Keuntungan Konseling Kelompok.....	24
5. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok.....	25
6. Tahap-Tahapan Dalam Konseling Kelompok.....	28
7. Perbedaan Konseling Kelompok Dan Bimbingan Kelompok	31

B. Teknik <i>Self-Management</i>	32
1. Konsep Dasar <i>Self-Management</i>	33
2. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	35
3. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	37
4. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	38
5. Peran Konselor Dan Konseli	39
6. Faktpr-Faktor Keefektipan Dalam Pelaksanaan Teknik <i>Self-Management</i>	40
7. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (<i>Self-Management</i>)	41
C. Perilaku Merokok	45
1. Pengertian Kebiasaan Merokok	46
2. Tipe-tipe Perokok	47
3. Penyebab Remaja Merokok	48
4. Dampak Merokok	48
5. Merokok di Sekolah	49
6. Aspek-aspek Perilaku Merokok	50
7. Bahan-Bahan Rokok yang Berbahaya Bagi Kesehatan	52
D. Kerangka Berfikir	55
E. Hipotesis	56
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Metode Penelitian	58
B. Jenis Penelitian	59
C. Desain Penelitian	59
D. Variabel Penelitian	61
E. Definisi Oprasional	63
F. Lokasi, Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	65
G. Teknik Pengumpulan Data	67
H. Pengembangan Instrument Penelitian	71
I. Teknik Dan Pengolahan Analisis Data	77
J. Analisis Data	78
K. Deskripsi Langkah-Langkah Pemberian Layanan	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	81
A. Hasil Penelitian	81
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	81
2. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	82
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	91
4. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	92
B. Pembahasan.....	99
C. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Peserta Didik XI Yang Merokok	8
2. Perbedaan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok	31
3. Langkah-Langkah <i>Self-Monitoring</i>	43
4. Rencana Pemberian Layanan Konseling.....	61
5. Definisi Oprasional	63
6. Jumlah Populasi Penelitian	65
7. Skor Alternatif Jawaban.....	69
8. Kriteria Perilaku Merokok	70
9. Kisi-kisi Instrument Penelitian.....	72
10. Uji Validitas	74
11. Hasil Validitas.....	75
12. Reliability Statistics	77
13. Hasil <i>Pretest</i>	81
14. Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW SMKN 3 Bandar Lampung	92
15. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	93
16. Uji Wilcoxon.....	94
17. Tabel Statistic.....	94
18. Deskripsi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97
19. Perbandingan Nilai Rata-Rata Antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	56
2. Pola <i>One Groub Pretest-Posttest Design</i>	59
3. Variabel Penelitian.....	62
4. Grafik Skor Perilaku Merokok <i>Pre-test</i>	82
5. Hasil Grafik <i>Posttest</i> Perilaku Merokok.....	92
6. Kurva <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	96
7. Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	98



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Surat Penelitian	106
2. Surat Pernyataan.....	107
3. Surat Keterangan Hasil <i>Similarity</i> Turnitin.....	108
4. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Merokok.....	109
5. Angket Perilaku Merokok	110
6. Kontrak Perilaku	110
7. RPLBK.....	112
8. Daftar Hadir Peserta Didik.....	133
9. Dokumentasi Penelitian	135



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik mempunyai peran penting dalam pembangunan dan negara. Peserta didik merupakan generasi penerus yang diharapkan dapat membangun dan berkarya bagi negara. Anak-anak yang terdidik, disiplin, dan berkualitas secara intelektual, mental dan spiritual akan mampu berkompeten dalam menjalankan roda kehidupan berbangsa dan bernegara, sehingga kelangsungan dan martabat bangsa dapat terjamin. Pendidik juga merupakan bidang yang memfokuskan kegiatan pada proses belajar. Dalam proses tersebut, ranah psikologi sangat diperlukan untuk memahami keadaan pendidik dan peserta didik.²

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, informasi global yang diterima oleh remaja sangat cepat dan tanpa ada penyaringan pada dirinya sehingga banyak remaja mengembangkan perilaku yang menyimpang dari norma-norma umum atau

²Chairul Anwar, *Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Konteporer*, (Yogyakarta : Ircisod,2017), h.13

berbuat semaunya sendiri yang dapat mengganggu atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Menurut data terbaru Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2014, terdapat 18,3 persen pelajar Indonesia sudah punya kebiasaan merokok, dengan 33,9 persen berjenis laki-laki dan 2,5 persen perempuan. GYTS 2014 dilakukan pada pelajar tingkat SMA. Data perokok rata-rata masyarakat Indonesia (usia 15 tahun ke atas) adalah sekitar 30 persen, artinya dengan bertambahnya umur maka persentase perokoknya terus meningkat.³

Menurut Prof. Dr. Tjandra Yoga Adiatama, SPP(K), MARS, DTM & H, DTCE, Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, dalam keterangan pers yang diterima CNN Indonesia, kita dapat menekan kebiasaan merokok pada kaum muda atau pelajar, maka kita dapat juga mengendalikan perokok pada dewasa. Peran guru sangat berpengaruh untuk mengurangi perilaku merokok peserta didik, dimana guru juga dilarang merokok di lingkungan sekolah agar peserta didik tidak meniru perilaku merokok tersebut.

Program penanggulangan merokok di lingkungan sekolah punya peran cukup besar. Tapi, ternyata 11,7 persen perokok pelajar laki-laki dan 9,5 persen pelajar perempuan sudah mulai merokok sejak sebelum usia 7 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh (47,2 persen) pelajar

³ <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150531094612-255-56771/18-persen-pelajar-indonesia-sudah-jadi-pecandu-rokok/> diakses tanggal 20 juli 2019 pukul 14.30 WIB

perokok Indonesia ternyata sudah dalam status adiksi, atau ketagihan. Hal ini ditunjukkan dengan mereka biasanya sudah ingin merokok pada saat pertama bangun tidur. “Angka ini tentu cukup memprihatinkan, karena mereka masih amat muda tapi sudah adiksi merokok,”kata Tjandra.⁴

Di sisi lain, hampir semua perokok pelajar yang diteliti GYTS 2014 (88,2 persen) sebenarnya ingin berhenti merokok, walaupun hanya seperempatnya (24 persen) yang pernah menerima bantuan program atau profesional untuk berhenti merokok. Hampir semua pelajar pada penelitian ini setuju pelarangan merokok di dalam ruangan di tempat umum (89,4 persen), dan 80,9 persen juga setuju pelarangan merokok di luar ruang. “Artinya, kesadaran untuk udara bersih sehat sebenarnya sudah cukup luas. Yang perlu ditingkatkan adalah peraturan Kawasan Bebas Asap Rokok, yang kini sudah ada aturan di lebih dari 100 kabupaten/kota. Hanya saja memang implementasinya perlu terus ditegakkan dengan ketat,” kata Tjandra⁵

Sekolah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan formal sudah selayaknya bebas dari asap rokok, karena salah satu wujud perilaku hidup sehat adalah tidak merokok baik secara pasif maupun aktif. Untuk mendukung perilaku hidup sehat tersebut, sekolah telah membuat tata tertib yang melarang peserta didik membawa apalagi merokok di lingkungan sekolah. Ini sesuai dengan program pemerintah daerah bebas asap rokok di

⁴ *Ibid*, diakses tanggal 20 juli 2019 pukul 14.30 WIB

⁵ *Ibid*, diakses tanggal 20 juli 2019 pukul 14.30 WIB

lingkungan sekolah. Pada kenyataannya di lingkungan sekolah masih belum bisa terbebas dari asap rokok, Terdapat di buku catatan pelanggaran beberapa peserta didik yang ketahuan merokok di sekolah, membawa rokok dan korek api di sekolah.

Perilaku merokok peserta didik ini biasanya dipengaruhi beberapa hal antara lain: coba-coba, pengaruh teman, supaya dihargai, lebih percaya diri, rileksasi, merasa jantan, penghilang stres, serta kurangnya pengetahuan akan bahaya perilaku merokok bagi kesehatan. Peserta didik merupakan generasi penerus bangsa, oleh karena itu diharapkan memiliki pola hidup yang sehat sehingga muncul pemimpin bangsa yang hebat, untuk itu pola hidup sehat merupakan persoalan penting dan mendesak untuk dicari penyelesaiannya.

Guru BK mempunyai tugas dalam membimbing serta membina peserta didik kearah yang lebih baik, khususnya dalam kasus ini adalah perilaku merokok. Sudah beberapa upaya yang dilakukan dalam rangka memberi pengarahan kepada peserta didik yang melakukan merokok, terutama peserta didik putra telah dikenakan sanksi serta memberikan layanan informasi dengan metode ceramah di kelas sebagai upaya pencegahan, tetapi cara ini masih belum berhasil karena peserta didik kurang antusias dan masih belum memahami akan bahaya merokok bagi kesehatan sehingga masih ditemukan pelanggaran.⁶

⁶ Ita Yusni, "*Meningkatkan Sikap Tidak Merokok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Model PBL*", Jawa Tengah, 2015. h.36-37.

Perilaku merokok adalah perilaku yang merugikan bukan hanya pada diri perokok sendiri namun juga merugikan orang lain yang ada di sekitarnya. Dilihat dari sisi kesehatan pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, karbon monoksida dan tar, akan memacu kerja dari susunan saraf pusat dan susunan saraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat, menstimulasi kanker dan berbagai penyakit yang lain seperti penyempitan pembuluh darah, jantung, paru-paru dan bronkitis kronis. Dari sudut pandang ekonomi merokok berarti mengeluarkan dana yang tidak perlu. Selain kehilangan uang, juga harus membayar biaya kesehatan yang cukup besar karena rokok menyebabkan terjadinya berbagai macam penyakit.

Mereka merokok seperti tidak pernah tahu bahaya pemakaian rokok, mereka (perokok) dengan santainya merokok di tempat umum, dikendaraan umum dan tempat-tempat dimana banyak orang yang berlalu lalang. Padahal bahaya merokok tersebut tidak hanya berbahaya bagi perokok aktif, tetapi perokok pasif yang tidak merokok juga akan terkena dampak yang serupa bahayanya. Bahkan fenomena yang terjadi saat ini perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, tetapi sudah merambah pada remaja khususnya anak sekolah, dimana kebanyakan perokok usia remaja merokok agar tampak dewasa, dan dilakukan secara sembunyi-sembunyi karena takut dimarahi oleh orang tua maupun gurunya.

Meskipun pada awalnya remaja yang mencoba merokok kurang dapat menikmati rokok pertamanya karena membuat si perokok merasa pahit di mulut, mual dan pusing, namun karena dorongan sosial (dorongan teman-teman), perilaku pertama tersebut menjadi menetap. Perasaan mual dan pusing disebabkan karena tubuh memerlukan penyesuaian terhadap zat-zat yang terkandung di dalam rokok yang tidak dapat diterima tubuh, namun lama kelamaan menjadi terbiasa dan teradaptasi setelah mengalami beberapa kali percobaan merokok. Unsur-unsur yang terdapat di dalam rokok seperti nikotin dan karbon monoksida dapat membuat orang menjadi ketagihan dan ingin merokok lebih banyak lagi.

Hukum perilaku merokok ini masih pro dan kontra. Terdapat 3 kelompok dengan hukumnya, antara lain:

1. Tidak tahu dan tidak mau tahu.
2. Tidak mengharamkan, atau setidaknya makruh. Alasannya: tidak ada nash/hukumnya yang jelas/pasti, baik dalam Al Qur'an maupun As Sunnah/ Al Hadist. Seperti misalnya babi, darah, bangkai, dll.
3. Mengharamkan. Alasan kelompok yang mengharamkan merokok, adalah berdasarkan Al Qur'an surat Al-Baqarah ayat 195:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

Artinya : “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah

menyukai orang-orang yang berbuat baik”(QS. Al- Baqarah ayat 195)⁷

Berdasarkan ayat di atas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku merokok merupakan sesuatu yang tidak memiliki manfaat dan dapat merusak diri. Hanya dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat diproduksi lebih dari 4000 jenis bahan kimia. 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker. Ada tiga indikator yang muncul pada perokok, yaitu aspek perilaku, aspek psikologis dan intensitas merokok antara lain, aspek perilaku, merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok, aspek psikologis, merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aspek perilaku dan intensitas merokok, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari. Tiga aspek tersebut cenderung muncul secara bersamaan walaupun hanya satu atau dua aspek psikologis yang menyertainya. Namun, segudang bahaya dari rokok nyatanya juga tidak membuat para perokok melangkah mundur. Jumlah pecandu rokok di Indonesia justru terus bertambah, terutama dari kalangan anak muda. Maka sebagai calon konselor harus lebih memperhatikan para peserta didik agar menjadi pribadi yang tidak mengkonsumsi rokok. Dan kita juga harus memberikan penanganan yang tepat kepada peserta didik yang sudah menjadi pecandu rokok.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka* (Jakarta: PT. Kalim, 2011), hlm. 48

Berdasarkan hasil pra penelitian perilaku merokok peserta didik kelas XI UPW SMKN 3 Bandar Lampung sebagai berikut :

Tabel 1
Data Peserta Didik Kelas XI Yang Merokok

No	Nama	Kelas	Indikator	Jumlah
1	Konseli 1	XI UPW	Mengikuti teman	1
2	Konseli 2	XI UPW	Mengikuti teman	1
3	Konseli 3	XI UPW	Mengikuti teman	1
4	Konseli 3	XI UPW	Sedang ada masalah/stress	1
5	Konseli 4	XI UPW	Sedang ada masalah/stress	1
6	Konseli 5	XI UPW	Sedang ada masalah/stress	1
7	Konseli 6	XI UPW	Perokok aktif	1
8	Konseli 7	XI UPW	Perokok aktif	1

Berikut penjelasan dari data tabel 1 tersebut. Peserta didik kelas XI yang merokok di lingkungan SMKN 3 Bandar Lampung berjumlah 8 orang. Dari tabel 1 tersebut, terdapat 2 peserta didik yang memiliki alasan mengikuti temannya dan terdapat pula 3 peserta didik yang memiliki alasan karena sedang mengalami masalah/stress dan terdapat 3 perokok aktif. Dengan pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management*

terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik, diharapkan peserta didik dapat menurunkan serta menghentikan perilaku merokok.

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli-konseli (peserta didik) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.⁸

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan-kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana

⁸ Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, cetakan ketiga, 2013, h. 107

kelompok.⁹ Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dientaskan terlebih dahulu dan seterusnya.¹⁰ Layanan konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.¹¹

Penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* diyakini akan dapat membantu peserta didik dalam menurunkan serta menghentikan perilaku merokok. Dengan menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok, peserta didik dapat menurunkan perilaku merokok dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik, mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Sebagai firman Allah SWT.

⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, cetakan pertama, 2000, h. 49

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, cetakan keenam, 2014, h. 174

¹¹ Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.(Q.S Surah Ar-Ra'd : 11)¹²

Dalam ayat tersebut dikatakan bahwa suatu perubahan merupakan sebuah kunci dimana seseorang belajar untuk merubah dirinya menjadi seseorang yang lebih baik dalam segala hal apapun, itu merupakan suatu sumber dari diri sendiri dan motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW Di SMKN 3 Bandar Lampung.

¹² Departemen, Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, cv Penerbit Diponegoro, Bandung, 2010. h. 199

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat 2 peserta didik yang aktif merokok.
2. Terdapat 3 peserta didik yang merokok karena mengikuti temannya.
3. Terdapat 3 peserta didik yang merokok karena sedang ada masalah atau stres.
4. Guru BK belum menggunakan teknik khusus untuk menurunkan perilaku merokok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih berpengaruh dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti membatasi masalah pada penggunaan Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW Di Dalam Lingkungan SMKN 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. “Apakah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

Berpengaruh terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW Di SMKN 3 Bandar Lampung?''.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Berpengaruh Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW Di SMKN 3 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan mampu menurunkan perilaku merokok yang sangat berbahaya.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi guru agar memperhatikan peserta didik yang berperilaku merokok.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas dari asap rokok.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai bekal untuk menjadi konselor profesional.

5. Bagi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman, kesimpangsiuran dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Objek dalam penelitian yang akan dilakukan ini menitik beratkan pada bagaimana Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI UPW Di SMKN 3 Bandar Lampung.
2. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI UPW SMKN 3 Bandar Lampung.
3. Wilayah penelitian ini adalah SMKN 3 Bandar Lampung.
4. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020.

H. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah dan kajian penulis ditemukan beberapa penelitian yang relevan yaitu :

1. Nurhidayati fawzani, Atik Triratnawati dengan judul Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat), Modal utama sukses berhenti merokok adalah niat dan tekad yang kuat dari perokok itu sendiri. Alasan untuk berhenti merokok adalah faktor kesehatan dan keluarga. Faktor kesehatan berkaitan dengan sakit yang diderita oleh informan, seperti hipertensi, demam tinggi, batuk-batuk, dan dada terasa nyeri. Faktor keluarga berkaitan dengan keluarga informan yang mengikuti jejaknya sebagai perokok. Metode yang dipilih untuk berhenti merokok adalah metode pengobatan, perubahan perilaku, dan dorongan positif. Semua peristiwa di atas menyebabkan seorang perokok harus menghentikan kebiasaannya sebagai perokok. Hikmah di balik itu semua adalah perokok memiliki kemauan yang kuat untuk berhenti dari merokok.
2. Abdullah Salam dengan judul Upaya Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa bentuk-bentuk upaya layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah siswa menjadi perokok di SMPN 15 Yogyakarta secara keseluruhan sudah cukup baik, dilihat dari terpenuhinya upaya pencegahan yang

meliputi : layanan formasi, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individu.¹³

3. Dian Komalasari (Universitas Islam Indonesia) dan Avin Fadila Helmi (Universitas Gajah Mada) dalam jurnal yang berjudul Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. Berdasarkan matrik interkorelasi terlihat bahwa variabel mempunyai hubungan erat dengan variabel permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja ($r = 0,429$; $p < 0,05$) dan lingkungan teman sebaya ($r = 0,366$; $p < 0,05$) dan hasil analisis regresi ganda memperlihatkan bahwa $F = 22,468$ ($p < 0,05$) dan $R = 0,620$ ($R^2 = 0,384$) oleh karna itu dapat disimpulkan bahwa sumbangan sikap permisif orang tua dan lingkungan teman sebaya terhadap perilaku merokok remaja sebanyak 38,4%. Sementara itu, hubungan kepuasan psikologis terhadap perilaku merokok sebesar $r = 0,640$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa kepuasan psikologis menyumbang 40,9% terhadap perilaku merokok. Berdasarkan hasil analisis regresi ganda, hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima.¹⁴
4. Indri Kemala Nasution dengan judul Prilaku Merokok Pada remaja, Modal utama sukses berhenti merokok adalah niat dan tekad yang kuat dari perokok itu sendiri. Alasan untuk berhenti merokok adalah faktor kesehatan, organisasi keagamaan, dan keluarga. Faktor

¹³ Abdullah Salam, *Upaya Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok Di SMP Negeri 15 Yogyakarta* (Studi kasus di sekolah SMP Negeri 15 Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015)

¹⁴ Dian komalasari dan avin fadilla helmi, *factor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal (Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gajah Mada)

kesehatan berkaitan dengan sakit yang diderita oleh informan, seperti hipertensi, demam tinggi, batuk-batuk, dan dada terasa nyeri. Faktor organisasi keagamaan berkaitan dengan organisasi agama yang diikuti informan yang melarang merokok. Faktor keluarga berkaitan dengan keluarga informan yang mengikuti jejaknya sebagai perokok. Di samping itu, informan juga mempunyai balita yang seharusnya tidak boleh terkena asap rokok. Metode yang dipilih untuk berhenti merokok adalah metode pengobatan, perubahan perilaku, dan dorongan positif.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas yang menjadi pembeda antara penelitian yang saya lakukan adalah disini saya sebagai peneliti lebih menekankan kepada peserta didik agar mereka bisa merubah pola pikir dari yang sebelumnya merokok agar dapat mengurangi dengan memahami dampak negative dari merokok pada kalangan remaja. Penelitian ini berfokus pada penurunan perilaku merokok dengan cara menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sehingga peserta didik dapat menurunkan perilaku merokok.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KONSELING KELOMPOK

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu “consolium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹⁵

Dari perspektif islam, konseling adalah untuk ummat digalakkan dan kaedah kejalan tuhanmu (wahai Muhammad) dengan hikmah kebijaksanaan dan nasehat pengajaran yang baik” (Al Qur’an surat An-Nahl ayat 125).¹⁶

¹⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, cetakan ketiga, 2013, h. 99

¹⁶ Busmayaril, Heldayani, *Persepsi Peserta Didik Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat*, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْ لَهُم بِالَّتِي
 هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ
 بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk. (QS.An-nahl:125)

Konseling sebenarnya merupakan salah satu teknik atau layanan didalam bimbingan, tetapi teknik atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang lentur atau fleksibel dan komprehensif. Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan dan perasaan dan lain-lain.¹⁷

Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.¹⁸

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan

¹⁷Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rajawali Pers, cetakan ketiga, 2012, h.

¹⁸Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*, Yogyakarta: C.V. Andi Offset, 2005, h. 7

diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli-konseli (peserta didik) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.¹⁹

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan-kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.²⁰ Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dientaskan terlebih

¹⁹Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, cetakan ketiga, 2013, h. 107

²⁰Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, cetakan pertama, 2000, h. 49

dahulu dan seterusnya.²¹ Layanan konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami

masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.²²

2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan konseling adalah agar konseli dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju (*progressive behavior changed*), melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing konseli.²³ Bimbingan dan konseling sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap individu atau kelompok untuk menanggulangi atau mengatasi problem-problem yang timbul baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Tujuan konseling kelompok menurut Gibson dan Mitchel adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok.²⁴

Tujuan konseling kelompok meliputi :

²¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, cetakan keenam, 2014, h. 174

²² Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

²³ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, cetakan kedua, 2013, h. 30

²⁴ Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Erlangga, 2015, h. 113-114

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

3. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pimpinan kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok

a. Pimpinan Kelompok

Pimpinan kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pimpinan bukan saja perilaku anggota kelompok sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut.

Dalam hal ini menyangkut adanya peran pimpinan konseling kelompok serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti diungkap oleh Prayitno menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peranan. Prayitno menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah

memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok dan sifat-sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas anggota dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

c. Dinamika Kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen kelompok yang tidak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan

kelompok. Interaksi yang interpersonal ialah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna dalam kelompok.

Cartwright dan Zander mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat atau ciri kelompok, hukum perkembangan, interaksi dengan anggota kelompok lain dan dengan anggota yang lebih besar.²⁵

4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok :

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan
- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d. Mengerjakan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- e. Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.²⁶

Sedangkan keuntungan konseling kelompok menurut Jacobs Harvill

& Masson adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan membagi keadaan bersama
- b. Rasa memiliki
- c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e. Belajar seolah-olah mengalami berdsarkan kepedulian orang lain

²⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Balai Aksara, Jakarta, 1995, h.178

²⁶ A.A Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*, Media Akademi, Yogyakarta, h. 27

- f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan
- g. Dorongan teman guna memelihara komitmen²⁷

5. Asas-asas Dalam Konseling Kelompok

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan (yang meliputi unsur-unsur kognisi, afeksi dan perlakuan) konselor terhadap kasus, pekerjaan professional itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektifitas proses dan lain-lainnya. Kaidah-kaidah tersebut didasarkan atas tuntutan keilmuan layanan di satu segi dan tuntutan optimalisasi proses penyelenggaraan layanan di segi lain. Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan layanan itu.²⁸

Asas-asas pelayanan konseling merupakan suatu kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Asas-asas ini mengacu pada asas-asas bimbingan dan konseling yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga rahasia segala data atau informasi tentang diri konseli dan

²⁷ *Ibid*, h. 27

²⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, h. 114-115

lingkungan konseli berkenaan dengan pelayanan konseling. Asas ini merupakan asas kunci dalam usaha pelayanan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada paksaan. Dalam pelayanan konseling, seorang konseli secara sukarela tanpa ragu meminta konseling pada konselor. Sedangkan konselor memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa ada yang memaksa.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak konseli maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan dan konseli percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

d. Asas Kekinian

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan datang.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain atau konselor.

f. Asas Kegiatan

Pelayanan konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling. Hasil pelayanan ini tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus diupayakan dengan kerja keras, semangat yang tinggi dan pantang menyerah.

g. Asas Kedinamisan

Dinamis artinya berubah, mengalami perubahan. usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Pelayanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, agar ia mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju (*progressive*).

i. Asas Kenormatifan

Pelayanan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku yang berlaku di masyarakat, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan ke dalam proses pelayanan konseling dan hasil konseling.

j. Asas Keahlian

Seperti yang telah diuraikan bahwa konseling merupakan profesi bantuan (*helping profession*) yang diberikan konselor pada konseli dapat

mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih maju. Konselor adalah seorang pendidik psikologis yang memiliki kompetensi yang ditentukan.

k. Asas Alih Tangan

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan berdasarkan kode etik profesi konseling. Bila konseli mengalami masalah emosi yang berat, seperti stress berat, gangguan kepribadian yang serius serta sakit jiwa, maka kasus yang demikian ini di luar kewenangan konselor, maka harus referral atau dialihtangankan kepada pihak lain yang memiliki kewenangan tersebut.

1. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa pelayanan konseling merupakan bentuk intervensi konselor kepada konseli dalam arti positif, konselor memengaruhi konseli untuk memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.²⁹

6. Tahap-tahapan Dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaannya melalui tahapan-tahapan kegiatan.

²⁹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, h. 39-45

a. Tahap Pembentukan Kelompok

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan proses konseling.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Dalam konseling kelompok, tahap pertama dan kedua pada dasarnya adalah tahap penyiapan agar semua anggota kelompok telah siap untuk melakukan proses konseling kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak buru-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

d. Tahap Penutupan

Tahap penutupan merupakan penilaian tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan,

terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.³⁰

Kegiatan selama konseling kelompok dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Kelompok tugas dan
2. Kelompok bebas.

Materi layanan konseling mencakup :

1. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya.
2. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya.
3. Perencanaan dan perwujudan diri.
4. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima/menyampaikan pendapat, bertindak laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
5. Mengembangkan hubungan teman saya sebaya baik di rumah, di sekolah dan di masyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran.
6. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
7. Pemahaman kondisi fisik, sosial dan budaya Dalam kaitannya dengan orientasi belajar diperguruan tinggi.
8. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihan siswa.
9. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja dan prospek masa depan.
10. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karier yang akan dikembangkan.
11. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.³¹

³⁰ M. Edi Kurnato, *Konseling Kelompok*, Bandung:, Alfabeta cetakan kedua, 2014, h. 136-170

³¹ Dewa ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, h. 50-51

7. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok

a. Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah suatu jenis aktivitas kelompok, berciri proses antar pribadi yang dinamis, berfokus pada kesadaran pikiran dan tingkah laku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi, menyediakan bantuan konseling secara serentak pada 4-12 orang konseli normal pada masalah-masalah penyesuaian dan keprihatinan perkembangan, pemecahan bersama sebagai bidang masalah sosiopsikologis individu sebagai kelompok.

b. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan bimbingan kelompok ini saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain sebagainya.

Tabel 2
Perbedaan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
1. Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi; sampai 60-80 orang	Terbatas 5-10 orang
2. Kondisi dan karakteristik anggota	Relatif homogeny	Hendaaknya homogeny; dapat pula heterogen terbatas
3. Tujuan yang ingin di capai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. Pemecahan masalah b. Pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi social

4. Pemimpin kelompok 5. Peranan anggota 6. Suasana interaksi	Konselor atau narasumber Menerima informasi untuk tujuan dan kegunaan tertentu a. Menolong atau dialog terbatas b. Dangkal	Konselor a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi social b. Menyumbang pengentasan masalah c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah a. Interaksi multiarah b. Mendalam dengan melibatkan aspek emosional
7. Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8. Frekuensi kegiatan	Kegiatan berakhir apabila informasi telah di sampaikan	Kegiatan berkembang sesuai tingkat kemajuan pemecahan masalah. Evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah.

B. Teknik *Self-Management*

Peneliti memilih teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku merokok peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.

1. Konsep Dasar *Self-Management*

Self-Management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.³² Gagasan pokok dari penilaian *self-management*

³² Komalasari, G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011, H.180

adaalah bahwa perubahan bisa dihardirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *Self-Management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama ari ketidakberhasilannya mencapai sasarnya adalah tidak dimilikinya keterampilan.³³ Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa keperubahan.

Dalam menggunakan strategi *Self-Management* untuk merubah perilaku maka klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengeola dirinya.

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk mengahapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.³⁴ keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

³³ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan psikotrapi vol 4*. Transelatede by: Drs. Mulyarto, Semarang: IKIP Semarang Pers. 1995, h. 431

³⁴ Gunarsa, *Konseling dan psikotrapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004 h. 223

Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.³⁵ Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseli yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapatkan suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Dalam jurnal Brett Taktik pengendalian diri atau manajemen diri dapat dioperasionalkan dalam dua hal perilaku; pertama, perilaku target individu ingin berubah dan kedua manajemen diri perilaku yang dipancarkan untuk mengontrol perilaku target Manajemen diri berbeda dari strategi perubahan perilaku lain seperti itu terjadi dalam ketiadaan relatif dari kontrol eksternal langsung. Dengan kata lain, perilaku dipancarkan oleh seorang individu yang dirancang untuk mengontrol perilaku kedua³⁶

Pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.³⁷ Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa

³⁵ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, h. 125

³⁶ Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : “*Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-behavioural self-management counselling intervention*, 2017” (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rapc20> (5-maret-2019) h. 3

³⁷ Komalasari G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 180

membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Merupakan teknik terapi dalam konseling *behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengukur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

2. Teknik Konseling *Self-Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa *Self-Management* meliputi pemantauan diri(*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*Self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus control*).³⁸

a. Pemantauan diri (*Self-monitoring*)

Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

³⁸ Gunarsa, Singgih..*Psikologi remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.1989.h.225

Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcement* yang positif (*Self-reward*)

Digunakan ini untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran dari pararel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *Self-contracting* ini yaitu :

1. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.
2. Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Konseli berkerja sama dengan teman/keluarga untuk program *Self-Management* -nya.
4. Konseli akan menanggung resiko dengan program *Self-managment* yang dilakukanya.
5. Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.
6. Konseli menuliskan peraturanya untuk dirinya sendiri selama menjalankan proses *self-management*.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*)

Teknik ini menekan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atas respon tertentu.

3. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang membuat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Menurut Sukadji masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaa diri (*self-management*) antara lain yaitu :

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculanya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri

- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya konseli sedang menulis skripsi.³⁹

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai, konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling.

Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, yang dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai luar sesi konseling, serta perubahannya yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

4. Manfaat Teknik Self-Management

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan. Fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaannya *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misal orang tua suka “ngemil”

³⁹ *Ibid*, h.181

mengatur lingkungannya agar tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;

- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.⁴⁰

5. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator, dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu :

- 1) Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- 2) Konseli didorong untuk melakukan intropeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- 3) Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- 4) Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- 5) Konseli belajar teknik *sel-reinforcement*.
- 6) Konselor bertindak sebagai mentor.⁴¹

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk

⁴⁰ Komalasari G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 181

⁴¹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, h.126

bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya. Dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

6. Faktor-faktor Keefektifan Dalam Pelaksanaan Teknik *Self-Management*

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Agar pelaksanaan strategi *Self-management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu di perhatikan, yaitu:

- 1) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu
- 2) Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu
- 3) Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi
- 4) Gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu dan
- 5) Adanya dukungan eksternal/lingkungan.⁴²

7. Tahap-tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Menurut Komlaasari , menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah:

- a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar

⁴² *Ibid*, h. 126

cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal ini perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali belajar dalam sehari, seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang selalu tinggi, perilaku yang targetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.⁴³

⁴³ *Ibid*, h. 182

Sedangkan menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, Terdapat tiga strategi *Self-managemnt*, yaitu : (1) *Self-monitoring*; (2) *stimulus-control*; (3) *self-reward*. Strategi tersebut asing-asing akan dijelaskan dibawah ini yaitu :

a. Self-Monitoring

Menurut cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri ini gunanya sementara untuk menilai masalah, sebab data menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermaslah.⁴⁴

Berikut penjelasan tahap-tahap *Self-Monitoring*:

Tabel 3
Langkah-langkah Self-Monitoring

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respon yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitoring: <ol style="list-style-type: none"> Jenis respons Kekuatan/ valensi respons Jumlah respons
3. Mencatat respon	<ol style="list-style-type: none"> Saat mencatat/timing mencatat <ol style="list-style-type: none"> Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku

⁴⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi dan intervensi konsling*, (Jakarta: Akademia Permata 2013), h. 153

	<p>digunakan untuk menambah respon.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/perencana. <p>b. Metode mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a. Mencatat terus menerus/kontinyu b. Waktunya acak/sembarangan/ampling <p>c. Alat mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan krikil 2. <i>Accssible</i> seperti tanda-tanda dan bintang,
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberikan kepada orang-orang untuk mendapatkan lingkungan
6. Analisis data	Ketepatan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri.

Sumber :Mochamad Nursalim, *strategi dan intervensi konseling* halaman 154-155

b. Stimulus-control

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukanya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/antecedent dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain antecedent merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

c. *Self-Reward*

Self-reward digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan atau menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekardji dalam Mochamad Nursali berpendapat bahwa agar penerapan *self-reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti : (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kualitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.⁴⁵

Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik *management* diri atau *self-management* dalam meningkatkan belajar peserta didik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai.⁴⁶ Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien

⁴⁵ *Ibid*, h. 157

⁴⁶ Komalasari G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h.156

dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.⁴⁷

C. Perilaku Merokok

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya.⁴⁸

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung/dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Hanya dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat diproduksi lebih dari 4000 jenis bahan kimia. 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker.

Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang

⁴⁷ Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

⁴⁸ Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, *Hidup Sehat Tanpa Rokok*, Yogyakarta, 2014, hlm. 4

menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).⁴⁹

1. Pengertian Kebiasaan Merokok

Kebiasaan tidak bisa dikenal secara langsung dengan sendirinya, tetapi dari suatu proses yang nyata yang menimbulkan kebiasaan tersebut. Menurut Tomkins, kebiasaan merokok dapat dilihat dari beberapa tipe berdasarkan *Management of affect theory*, antara lain sebagai berikut:

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok, seseorang mengalami peningkatan rasa yang positif.
- b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok demi mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan.
- c. Perilaku merokok yang adiktif. Hal ini dinamakan *psychological addiction* oleh Green. Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.
- d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya, tetapi karena

⁴⁹ <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/berita/488/Pengertian-Merokok-Dan-Akibatnya.html>

benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Baginya, merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari. Ia menyalakan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis.

2. Tipe-tipe Perokok

Secara umum, tipe perokok dibagi menjadi dua, yaitu perokok aktif dan perokok pasif.

a. Perokok Aktif (*Active Smoker*)

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.

b. Perokok Pasif (*Passive Smoker*)

Perokok pasif ialah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya. Meskipun perokok pasif tidak merokok, tetapi perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok, seperti: serangan kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, serangan asma bronkhiale, mudah lupa, infeksi hidung dan tenggorokan, meninggal pada usia muda, dan wanita hamil kemungkinan melahirkan bayi prematur.

3. Penyebab Remaja Merokok

a. Faktor Sosial

1. Pengaruh Orangtua
2. Pengaruh Teman

b. Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan.

4. Dampak Merokok

Menurut E. Fatimah bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, meusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger, dan gangguan psikologi.

5. Merokok di Sekolah

Fenomena perilaku yang tampak mencolok dalam kehidupan anak ketika memasuki fase remaja (pubertas) adalah munculnya salah satu gejala perilaku negatif (kebiasaan merokok). Rokok adalah campuran tembakau dengan kandungan zat yaitu nikotin dan TAR yang dapat menimbulkan bahaya bagi tubuh maupun bagi lingkungan. Bahaya bagi tubuh yaitu bisa mengakibatkan kanker, paru-paru, impotensi dan gangguan pada janin, sedangkan bahaya bagi lingkungan dapat menimbulkan polusi udara yang ditimbulkan dari asap rokok yang dihisap. Sebenarnya yang paling berbahaya adalah perokok pasif sebab perokok pasif menghisap asap rokok yang paling banyak. Selain berbahaya rokok juga bisa mematikan dan akan menimbulkan kecanduan kepada pemakainya. Merokok bagi orang dewasa bisa berbahaya apalagi bagi anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah. Oleh Karena itu, merokok dilarang di sekolah maupun di luar sekolah.⁵⁰

6. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Menurut Lavental dan Cleary, perilaku merokok dapat dilihat dari empat aspek perilaku merokok, yaitu fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok. Berikut penjelasannya:

- a. Fungsi merokok, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Tomkins fungsi

⁵⁰ Andi Thahir dan Deska Oktaviana, *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung*, (IAIN Raden Intan Lampung 2016) h. 1-2

merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negatif.

- b. Tempat merokok, individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi.
- c. Intensitas merokok, seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.
- d. Waktu merokok, seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orang tua, dll.

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok:

1. Aktivitas Fisik, merupakan perilaku yang ditampilkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
2. Aktivitas Psikologis, merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik.
3. Intensitas merokok, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal & Clearly terdapat 4 tahap

dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu:

1. Tahap *Preparatory*. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
2. Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.
3. Tahap *becoming a smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengarturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.⁵¹

7. Bahan-Bahan Rokok yang Berbahaya Bagi Kesehatan

Setiap batang rokok mengandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi tubuh. empat ratus diantaranya bisa berefek racun, sedangkan 40 diantaranya bisa mengakibatkan kanker. Ini adalah sebagaian dari contoh-contohnya :

⁵¹ Dian komalasari dan avin fadilla helmi, *factor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal (Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gajah Mada)

a. Nikotin

Nikotin merupakan zat yang menyebabkan adiksi (ketagihan) dengan toleransi tinggi, yaitu semakin lama dikonsumsi semakin bertambah. Gejala-gejala ketagihan juga terjadi pada seseorang yang mulai berhenti merokok. Memang pada awalnya nikotin dapat merangsang kerja otak, sehingga si perokok menjadi cerdas. Namun, apabila hal ini terjadi secara terus-menerus, maka justru akan melemahkan kecerdasan otak itu sendiri. Hal ini diakibatkan oleh nikotin yang memacu produksi hormon adrenalin. Terpacunya produksi hormon ini akan menyebabkan denyut jantung lebih cepat dan jantung bekerja lebih kuat. Jantung akan memerlukan lebih banyak oksigen dari biasanya. Otomatis, risiko terjadinya serangan jantung koroner akan lebih tinggi.

b. Karbon monoksida (CO)

Gas berbahaya ini seharusnya hanya ada dalam pembuangan asap kendaraan. Namun, dengan adanya sumbangan dari para perokok, gas yang juga dapat berikatan kuat dengan *haemoglobin* darah ini menjadi lebih banyak di udara dan di dalam tubuh manusia. Dengan adanya karbon monoksida (CO) yang berikatan dengan *haemoglobin* darah, maka jantung seorang perokok yang memerlukan lebih banyak oksigen ternyata mendapat oksigen lebih sedikit. Ini akan menyebabkan bertambahnya risiko penyakit jantung dan paru-paru, serta penyakit saluran nafas. Selain sesak nafas, batuk terus-menerus, stamina serta daya tahan tubuh si perokok juga berangsur-angsur akan menurun. Terganggunya sistem peredaran darah

normal, yaitu dengan adanya gas karbon monoksida pada darah, juga akan mengakibatkan rusaknya pembuluh darah sebagai distributor aliran darah. Akan terdapat endapan-endapan lemak sehingga pembuluh darah akan tersumbat. Hal ini meningkatkan lagi risiko terkena serangan jantung ataupun mati mendadak.

c. Tar

Tar biasanya digunakan untuk mengaspal jalan raya. Apabila terdapat pada tubuh melalui menghisap rokok, maka secara berangsur-angsur dan pasti, akan menyebabkan kanker. Beberapa contohnya adalah benzo(a)pyrene, nitrosamine, B-naphthylamine, dan nikel.

d. DDT (Dikloro Difenil Trikloroetana)

DDT merupakan racun serangga, yang biasanya digunakan untuk membunuh nyamuk, semut, atau kecoa.

e. Aseton

Aseton adalah zat yang digunakan untuk melunturkan cat. Bisa dibayangkan bahayanya, apabila zat ini berada dalam tubuh kita.

f. Formaldehid

Formaldehid atau lebih sering kita kenal sebagai zat formalin, digunakan untuk mengawetkan mayat.

g. Kadmium

Kadmium adalah bahan kimia yang biasanya terdapat pada *accu* atau aki kendaraan bermotor.

h. Arsenik

Seperti DDT, arsenik merupakan bahan kimia yang sering digunakan untuk membasmi serangga-serangga pengganggu. Biasanya kutu atau serangga sekelasnya akan mempan bila diberantas dengan arsenik ini.

i. Ammonia

Ammonia merupakan bahan aktif yang terdapat dalam pembersih lantai.

j. Polonium-210

Bahan ini merupakan salah satu zat radioaktif, yaitu zat yang mampu mengeluarkan radiasi aktif, yang bisa menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sel normal. Bahan-bahan radioaktif juga bisa menyebabkan kanker.

k. Hidrogen sianida

Hidrogen sianida merupakan bahan yang digunakan sebagai racun dalam bentuk gas.

l. Vinil klorida

Zat ini biasanya digunakan sebagai bahan baku pembuatan plastik.

m. Naftalena

Seperti DDT dan arsenik, bahan ini terdapat pada obat-obat pembasmi serangga.⁵²

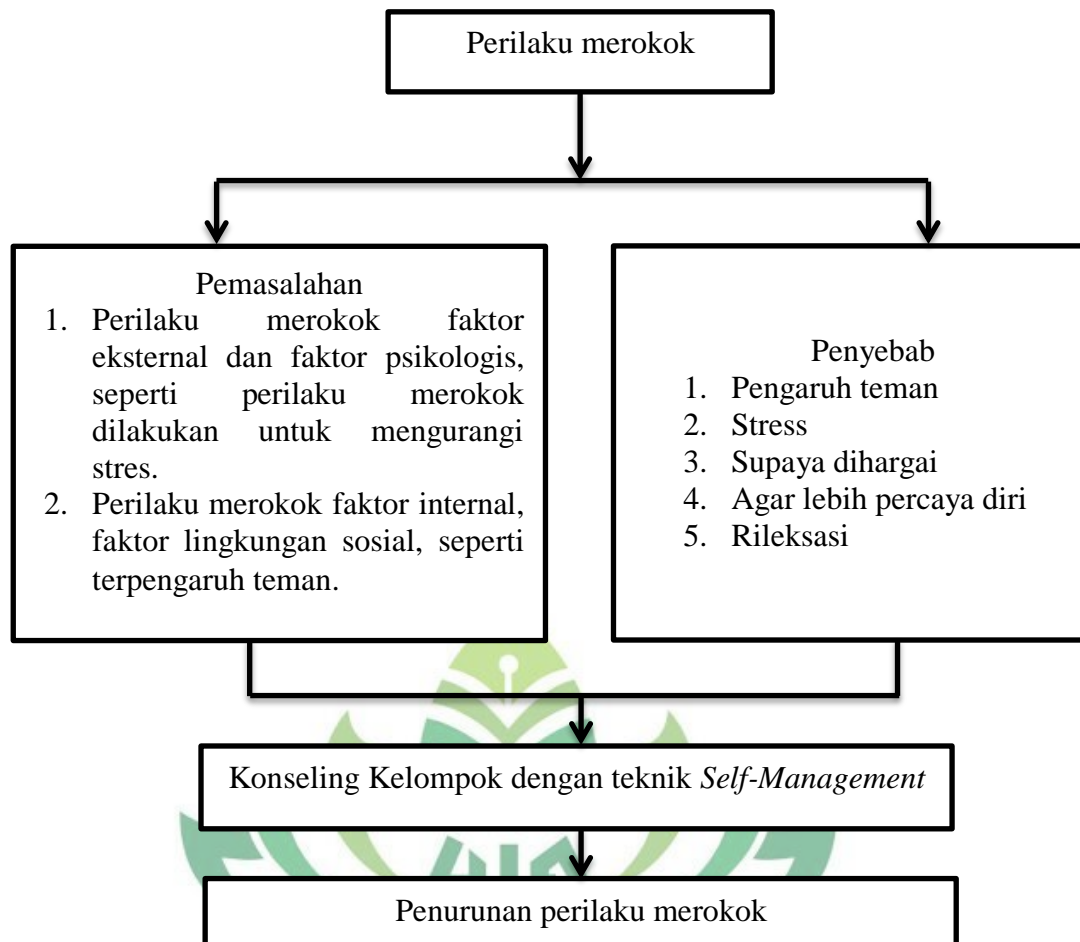
D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Menurut sugiyono, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.⁵³

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* diharapkan dapat mereduksi perilaku merokok peserta didik. Di harapkan penggunaan teknik *self management* dapat membantu peserta didik yang memiliki masalah merokok. Berikut ini digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini.

⁵² <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/berita/488/Pengertian-Merokok-Dan-Akibatnya.html>

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)(Bandung: Alfabeta, 2012) hal 60



Gambar 1
Kerangka berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotes yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a), dan hipotesis nol (H_o). Yang dimaksud dengan hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan, sedangkan yang

dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.

Berikut hipotesis statistiknya:

Adapun rumus uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

dimana :

H_0 = Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* tidak berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

H_a = Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a: \mu_0 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $Z(z_{hitung})$ dibandingkan dengan nilai-z dari table distribusi $Z(z_{tabel})$. Cara penentuan nilai z_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: Tolak H_0 , jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ dan Terima H_0 , jika $z_{hitung} < z_{tabel}$.⁵⁴

⁵⁴ Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, [On-Line] palembang, diakses 21 Maret 2019 jam 16.30